



6月 中学校給食献立表

今月の献立目標 愛知の味を食べよう

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		園	園	団 体をつくる	團 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる	
1	木	ごはん	牛乳	三州煮	いか さつま揚げ 豚肉	こんにやく にんじん さやいんげん	さといも さとう
				さば銀紙焼き	さば みそ		さとう
				きゅうりの塩昆布和え	塩昆布	きゅうり	
				ピーチゼリー		ピーチゼリー	
2	金	麦ごはん	牛乳	生揚げの中華煮	生揚げ うずら卵 豚肉 ちくわ	にんじん さやいんげん たけのこ しいたけ	さとう でん粉
				いかなゲット (3個)	いか すけそうだら		小麦粉 米油
				キャベツのごま和え		キャベツ	白ごま さとう
				野菜ふりかけ		野菜ふりかけ	
5	月	わかめごはん	牛乳	卵スープ	卵 豚肉	とうもろこし たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	でん粉
				鶏肉のカシューナッツ炒め	鶏肉	たけのこ にんじん 枝豆 しょうが	カシューナッツ さとう でん粉
				冷凍みかん		みかん	
6	火	ごはん	牛乳	さわにわん	豚肉 かまぼこ	にんじん たけのこ ねぎ えのきたけ	ながいも でん粉
				大豆のみそ煮	大豆 鶏肉 みそ	ごぼう にんじんこんにやく	さとう
				アーモンド入り小魚	干し小魚		アーモンド
7	水	あいちの米粉パン	牛乳	じゃがいものミルク煮	鶏肉 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも バター さとう
				オムレツのトマトソースかけ	卵	トマト たまねぎ	さとう
				コールスロー		キャベツ	ドレッシング
8	木	●たこめし	牛乳	●たこめし	たこ 油揚げ	ごぼう にんじん たけのここんにやく しょうが	米 もち米 白ごま さとう
				ニギスフライ	ニギス		パン粉 小麦粉 米油
				キャベツのなめたけ和え		キャベツ えのきたけ	
				米粉のピーチタルト			米粉のピーチタルト
9	金	麦ごはん	牛乳	厚揚げカレー丼の具	生揚げ 豚肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ	でん粉
				コロコロポテトサラダ	まぐろ油漬	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも さとう
				ミニトマト (2個)		ミニトマト	
				小袋たまごなしマヨネーズ			卵なしマヨネーズ
12	月	発芽玄米ごはん	牛乳	わかめスープ	豆腐 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし	白ごま ごま油
				ビビンバ	卵 牛肉	大豆もやし ほうれん草 切り干し大根 にんにく	さとう
				冷凍りんご		りんご	
13	火	ごはん	牛乳	ハヤシシチュー	豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	じゃがいも ハヤシルウ さとう
				コーンサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん	さとう サラダ油
				アセロラゼリー			アセロラゼリー
14	水	麦ごはん	牛乳	肉じゃが	豚肉	たまねぎこんにやく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう
				いわしの梅煮	いわし	赤しそ	さとう
				もやしとアスパラの和え物		もやし アスパラガス	さとう
15	木	ソフトめん	はっこう乳	肉みそかけ	牛肉 豚肉 みそ	たまねぎ にんじん エリンギ たけのこ しょうが にんにく	さとう でん粉
				小魚と大豆のナッツからめ	大豆 しらす干し		でん粉 小麦粉 カシューナッツ 米油 さとう
16	金	ごはん	牛乳	卵とじ	卵 かまぼこ 鶏肉	たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ	じゃがいも さとう
				ひじきの煮物	まぐろ油漬 ひじき	にんじん とうもろこし 枝豆	さとう
				冷凍パイナップル		パイナップル	
19	月	麦ごはん	牛乳	豆腐の中華飯	豆腐 豚肉 うずら卵	たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん しょうが にんにく	さとう でん粉
				ごぼうサラダ	まぐろ油漬	ごぼう きゅうり 大根 とうもろこし にんじん	アーモンド 白ごま さとう ごま油
				冷凍洋なし		洋なし	
20	火	枝豆ごはん	牛乳	■五目サボテンきしめん汁	鶏肉 油揚げ	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ	サボテンきしめん
				■魚の夏野菜甘酢あんかけ	さごし	トマト ズッキーニ とうもろこし	でん粉 米油 さとう
21	水	わかめごはん	牛乳	牛肉とたまねぎのうま煮	牛肉 焼き豆腐	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ	さとう
				おひたし	かまぼこ しらす干し	もやし にんじん ほうれん草	白ごま さとう サラダ油
				冷凍みかん		みかん	
22	木	ごはん	牛乳	関東煮	うずら卵 ちくわ 昆布	大根 にんじんこんにやく	さといも さとう
				♥みそカツ	豚肉		パン粉 小麦粉 米粉 米油
				キャベツのアーモンド和え		キャベツ	アーモンド さとう
23	金	レーズンロールパン	牛乳	チキンビーンズ	大豆 鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	さとう
				じゃがいもとベーコンの炒め物	ベーコン	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも バター

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		園	園	園 体をつくる	園 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる	
26	月	発芽玄米 ごはん	牛乳	カレーシチュー	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく りんご	じゃがいも カレールウ バター
				フルーツミックス		みかん 桃 パイナップル	
				福神漬け		福神漬け	
				アーモンド入り小魚	干し小魚		アーモンド
27	火	ごはん	牛乳	豆腐汁	豆腐 鶏肉 油揚げ	大根 こんにゃく にんじん ねぎ	
				豚そぼろ	豚肉 卵	たまねぎ にんじん 枝豆 しょうが	さとう
				きゅうりのたくあん和え		きゅうり たくあん漬け	
				ブルー		ブルー	
28	水	麦ごはん	牛乳	いりどり	鶏肉	こんにゃく ごぼう にんじん 枝豆 たけのこ しょうが	じゃがいも さとう 米油
				さつま揚げの しょうがじょうゆかけ	さつま揚げ	しょうが	さとう でん粉
				キャベツと 切り干し大根の和えもの		キャベツ 切り干し大根	白ごま さとう
				★ゴロゴロ野菜の トマトスープパスタ	まぐろ油漬け	たまねぎ キャベツ にんじん トマト	マカロニ さとう
29	木	クロス ロールパン	牛乳	米粉のホキフライ	ホキ		でん粉 米粉 米油
				バナナ		バナナ	
				卓上ソース			
				マーボ豆腐	豆腐 豚肉 みそ	にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でん粉
30	金	麦ごはん	牛乳	寒天サラダ	鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく寒天	さとう サラダ油
				ミックスナッツ			アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ

① 都合により献立を変更する場合があります。② すべての食材を表記しているものではありません。③ 主食となるめん類は前日に製造しています。

★応募献立

ゴロゴロ野菜のトマトスープパスタ

まぐろの油漬け、野菜、マカロニが入ったトマト味のスープです。

♪えがおで給食の日
13日(火)


●三重県の郷土料理

たこめし
三重県の答志島では、一年中たこ漁が行われています。その新鮮なたこを油あげ、こんにゃくといっしょに炊きこんで「たこめし」を作ります。



♥愛知県の特産品を使った料理

みそカツ
愛知県の特産品である「豆みそ」は、大豆と塩、水だけで2～3年かけて作られています。豆みそは、ほかのみそとは異なり、煮こめば煮こむほどおいしくなるという特徴を持っています。豆みそにさとうを加えたみそソースを、ぶた肉のヒレカツにかけましょう。



じゃがいも

じゃがいもは、育てやすく、保存しやすいので、世界中で食べられています。5月の終わりごろから、7月にかけて愛知県産のじゃがいもが、出回ります。

■料理長の味を給食に

20日(火)

給食だより ランチBOX

病原菌は手を介して侵入!


手はせっけんを使って、丁寧に洗い流すことが大切です!

衛生的に給食時間を過ごそう!

手には目に見えない細菌やウイルスなどの病原菌が多く付着しています。手洗いは、食中毒、かぜなどの感染症の予防にとっても効果的です。トイレの後、外から帰った後、食事の前にはせっけんを使って目に見えない細菌・ウイルスまでしっかりと落としましょう。

給食に登場する献立を大募集!!


テーマ
「わが家の自慢料理」
～あったらいいなこんな給食～
詳しくはこちらのHPまで!
URL: <http://www.city.ka.sugai.lg.jp/kyoiku/kyus.hoku/index.html>



洗っていない手
ウイルスや菌がたくさんついている。



水だけで洗った手
まだウイルスや菌が残っている。



せっけんですっきり洗った手
ウイルスや菌がきれいに落ちている。